

Ajustement du crane et de l'os pelvien 2

Série 2

Renew to be new, p32



1. Assis, bras tendus devant le corps, paumes vers le bas
posez la main droite sur la main gauche et serrez les bouts de doigts de la main dans la paume gauche.
Fermez les doigts de la main gauche
Inspirez et levez les bras au-dessus de la tête
Expirez et descendez vers le côté droit du corps
Continuez toujours côté droit pendant 1 min
Changez la posture des mains et faites le

mouvement vers la gauche pendant 1 min
Changez encore vers la droite 1 ½ min
Changez encore vers la gauche 1 min
Bougez dynamiquement de la base de la colonne



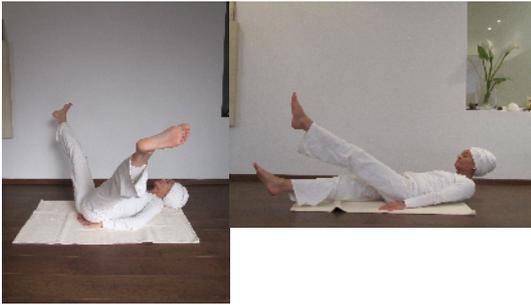
2. Grenouilles d'un mouvement rapide
1 ½ min



3. Levées pelviennes rapides avec une respiration dynamique presque une respiration de feu
3 min



4. Couché sur le dos, les mains en fermeture de Venus dans la nuque
Inspirez, levez le torse et amener le nez sur les genoux
Expirez, allongez-vous
Continuez le mouvement pendant 2 min



5. Couché sur le dos, les bras le long du corps, inspirez et levez les jambes à 60° et croisez et décroisez les jambes avec un bon écartement

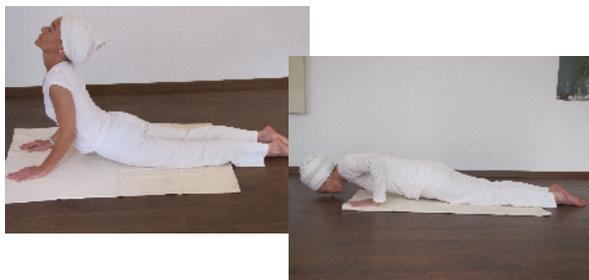
½ – 1 min

Puis levez les bras à 90° quand les jambes sont écartées et posez les bras au-dessus de la tête quand les jambes sont croisées
Accordez la respiration pendant

3 min



6. Sans pause, faites 52 grenouilles



7. Allongez sur le ventre, montez en cobra
Inspirez et changez en plate-forme sur les genoux. Bras tendus, dos bien droit
Expirez et pliez les coudes pour toucher avec le nez par terre en restant sur les genoux. Faites 52 pompes



8. Arc avec tête en arrière et mouvement de balancement en utilisant la respiration pour accompagner le balancement 2 min

« Celui qui peut se balancer comme ça pendant 15 à 20 min ne sera jamais vieux »

9. En posture de méditation, chantez Ardas Bhae pendant

3 min